

**pondelok** 15. september 2025

raňajky	Praženica s bagetou, okurka
desiata	Syrová rolka, rukola, knuspi
obed	Kuracie paličky so sladkými zemiaky a balkánskym syrom
olovrant	Jablečný puding s piškótami
večera	Boloňské špagety s parmazánom

utorok 16. september 2025

raňajky	Sladká quinoa s višňami a čokoládou
desiata	Tekvicová polievka s bylinkovými krutónmi
obed	Roláda na prírodno plnená špenátom, ryža
olovrant	Biely jogurt s javorovým sirupom, čučoriedky s melounom
večera	Šalát s tuniakom, zeleninou a pečenými zemiakmi

streda 17. september 2025

raňajky	Nátierka s ementálom, chlieb
desiata	Směs s ricottou a červenou repou, krehké pečivo
obed	Buchtičky s vanilkovým krémom
olovrant	Cottage s parmskou šunkou, šalát s fenyklom
večera	Kuracie kusky na koreňovej zelenine, kuskus

štvrtok 18. september 2025

raňajky	Chlieb s ľžervé a stvrdými sýry
desiata	Banánovo-marhuľové pyré
obed	Zapečený losos na paradajkách s bulgurom
olovrant	Kôprový dip, tyčinky
večera	Tortilla s morčacím mäsom, avokádovou salsou a šparglou

piatok 19. september 2025

raňajky	Pšenové muffiny so sušeným ovocím a slivkovým krémom
desiata	Ciabatta s karotkovou nátierkou, ledový šalát Mamy
obed	Medailóniky z bravčovej bábiky s zelerovou omáčkou, kolíky MAMY
olovrant	Jogurtový dezert s malinami a medovkou
večera	Restovaná ryža so zeleninou a šmakúnom

Informácie pre klientov

objednávky, odhlásenie a iné zmeny akceptujeme 3 pracovné dni vopred

Jedálňiček s nutričnými hodnotami nájdete na www.zdravestravovanie.sk/jedalnicek/